COCINA SANA (HOTR0009)

El curso **Cocina sana (HOTR0009) (35 horas)** te ayuda a crear platos más equilibrados y atractivos sin renunciar al sabor, incorporando criterios de dietética aplicada para mejorar tu cocina diaria o tu oferta profesional.

Aprenderás **nociones esenciales de alimentación y nutrientes** (hidratos, grasas, proteínas, agua, vitaminas y minerales), la importancia del equilibrio y la variedad, y cómo influyen hábitos y estilo de vida en el peso y la salud, para después profundizar en la dieta mediterránea y sus pilares (aceite de oliva, frutas y verduras, pescado).

También **trabajarás cocciones saludables como vapor, horno, papillote, plancha, wok, microondas, olla a presión o parrilla**, eligiendo técnicas que respeten el producto y potencien su calidad, y aprenderás a preparar ensaladas y a hacer más atractivas verduras, frutas y legumbres, además de sacar partido a alimentos base como arroz y pastas.

Completarás la formación con pautas para cocinar correctamente carnes y pescados, alternativas de proteínas vegetales, ideas para comidas de celebración y un recorrido práctico por ingredientes y vocabulario de salud, para que puedas diseñar propuestas más sanas, variadas y apetecibles con una base sólida.

Si este curso no estuviera subvencionado te costaría: 175 €

Categorías: Online
Etiquetas: Hostelería

CONTENIDO

1- NOCIONES DE DIETÉTICA.

- Variedad y equilibrio.
- Obesidad y problemas de salud.
- Alimentación y nutrientes.
- Hidratos de carbono.
- Grasas.
- Proteínas.
- Agua.
- Vitaminas.
- Minerales.
- ¿Por qué engordamos?
- Ejercicio natural.

2- LA DIETA MEDITERRÁNEA.

- Aceite de oliva.
- Frutas y verduras.
- Pescado.

3- LAS COCCIONES SANAS.

- Cocinar al vapor.
- Cocinar en el microondas.
- Cocinar en la olla a presión.
- Cocinar sobre el fuego (parrilla, barbacoa).
- Cocinar a la plancha.
- Cocinar en el wok.
- Cocinar en el horno.
- Cocinar en papillote.

4- LAS ENSALADAS.

- Ingredientes estrella.

5- LAS VERDURAS.

- Cómo hacer más atractivas las verduras.
- Verduras estrella.

6- LAS FRUTAS.

- Frutas para todos los gustos.
- Frutas estrella.

7- LAS LEGUMBRES.

- Legumbres estrella.
- Cómo disfrutar de ellas.

8- EL ARROZ.

- Su importancia en la dieta.
- Las mil posibilidades del arroz.

9- LAS PASTAS.

- Las grandes desconocidas.
- Ventajas dietéticas.

10- LAS CARNES Y LOS PESCADOS.

- Valor de las proteínas.
- Consejos para cocinar convenientemente carnes y pescados.
- Proteínas vegetales.

11- ALGUNOS PLATOS PARA COMIDAS DE CELEBRACIÓN.

12- LOS INGREDIENTES DE LA A A LA Z.

13- PEQUEÑO DICCIONARIO DE SALUD.

METODOLOGÍA

La formación se realiza 100 % online a través de nuestro campus virtual, en modalidad asíncrona, lo que permite al alumnado organizar sus tiempos de estudio dentro de los plazos establecidos.
Sesiones de tutoría
El alumnado dispone de un/a tutor/a online al que puede consultar dudas a través de la mensajería interna de la plataforma, correo electrónico y/o foros de consulta, recibiendo respuesta y acompañamiento durante todo el curso.

Sistema de evaluación
La evaluación es continua y se realiza íntegramente online mediante cuestionarios, actividades prácticas y pruebas de evaluación al finalizar los temas o unidades. No se realizan exámenes presenciales.
Requisitos técnicos
Es necesario disponer de ordenador, tablet (o incluso teléfono móvil), con navegador actualizado, conexión a internet estable y, recomendable, auriculares o altavoces para el seguimiento de los contenidos.
Material didáctico y recursos
Todo el material didáctico está disponible en la plataforma online (temarios, recursos descargables, actividades, vídeos, enlaces de interés, etc.), accesible en cualquier momento dentro del periodo de impartición.

SALIDAS PROFESIONALES

-Camareros Y Cocineros Propietarios
-Directores Y Gerentes De Bares, Cafeterías Y Similares
-Chefs
-Camareros Asalariados
-Directores De Departamentos De Operaciones En Empresa
-Directores Y Gerentes De Empresas De Catering Y Otras Empresas
-Gerentes De Café, Bar Y Establecimientos Similares
-Ayudantes De Cocina
-Directores De Restaurante, De 10 O Más Asalariados
-Gerentes De Restaurante Y Establecimientos Similares
-Directores Y Gerentes De Restaurantes
-Cocineros Asalariados
-Camareros, En General